

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 443 «Дельфинчик»»

Принято

Решением педагогического совета

МКДОУ д/с №443

Протокол №1

От 28.02.23 г.

Утверждаю

Заведующий МКДОУ №443

Заурвалд Н.В.



**РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ:
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ**

Парциальная программа

Инструктор по физической культуре

Гундина Ю.А

2023

С о д е р ж а н и е

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
Актуальность Программы	3
Общая характеристика Программы.....	4
Задачи реализации Программы.....	5
Принципы и подходы, использованные в Программе	6
Особенности структуры Программы.....	7
Возрастные особенности физического развития дошкольников	7
Планируемые результаты освоения Программы	9
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.....	11
Раздел «Знания о физической культуре»	11
Раздел «Способы физкультурной деятельности»	12
Раздел «Физическое совершенствование»	14
Взаимодействие с семьей	33
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
Учебно-методическое обеспечение Программы.....	20
Материально-техническое оснащение Программы.....	21
Планирование процесса физического развития детей 3–7 лет	24
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	26

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Актуальность Программы

Развитие человека – это процесс физиологического, социального и психического созревания, которое охватывает количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных качеств, которые происходят под действием окружающей действительности.

В первые годы жизни ребенка физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Уже в детстве закладываются основы здоровья и складываются существенные черты личности. Система физического воспитания включает формирование культурно-гигиенических навыков, создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, организацию рационального питания, проведение занятий по физической культуре, прогулок, подвижных игр и развлечений, так же утренней гимнастики. Успех в любом виде деятельности во многом зависит от физического состояния ребенка.

Анализ показателей здоровья и развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в последнее время свидетельствует о несформированности двигательного развития детей. По данным М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко примерно 30% – 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий показатель двигательного развития. Причиной этому служит современный образ жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, только 5-7% детей дошкольного возраста абсолютно здоровы, около 25% дошкольников имеют какие-то хронические заболевания, а у и более 60% детей отмечаются функциональные отклонения. В решении этой проблемы основное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств формирования двигательной активности детей дошкольного возраста. Двигательная активность является условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Движение это естественная потребность организма человека. Оно формирует структуру и функции человеческого организма, стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Формирование психических функций, которые определяют развитие личности и успешность его жизнедеятельности в целом основываются на

процессе активного движения. Важное значение движение играет в коммуникативной деятельности. Мимические проявления и жесты делают взаимодействие более полным, дают дополнительную информацию о психическом состоянии партнера, его отношении к общению, эмоциональной значимости общения, дают возможность осуществить общение в тех случаях, где употребление речи или отдельных слов невозможны, а так же на начальных этапах формирования речи, в частности у детей. Проанализировав понятие «двигательная активность», представленное отечественными исследователями и его значение для развития и жизнедеятельности личности, можно определить, что двигательная активность – это совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, и может развиваться в результате научения и обучения. Двигательная активность находит свое отражение в двигательной деятельности и является генетически обусловленной, может использоваться в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развитии его психических функций. На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженное адаптивное значение, по мере роста интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей и жизненных ценностей, что еще раз подтверждает актуальность.

В предлагаемой Программе показаны наиболее эффективные формы организации занятий физической культурой с дошкольниками 3–7 лет, выражающие идею гармоничного развития ребенка через активное развитие двигательной активности. Программа опирается на диалектические взаимосвязи между разнообразными процессами и явлениями в системе физического воспитания в детском саду.

Общая характеристика Программы

Одной из ведущих задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Согласно федеральному государственному стандарту дошкольного образования физическое развитие включает в себя приобретение опыта в таких видах деятельности, как в двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, которые направлены на развитие физических качеств – координация, ловкость, гибкость, быстрота и т.д.. Двигательная активность ребенка дошкольного возраста должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма. Но при этом необходимо учитывать то что «оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни». Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств является применение специальных

упражнений и подвижных игр, с помощью которых детей обучают различным двигательным навыкам, целенаправленно влияют на воспитание всех двигательных качеств.

Цель Программы – создание у детей устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта с помощью разнообразных упражнений, формирование социально значимых личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Значение движения в развитии дошкольника трудно переоценить. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Это своеобразная «пружина», заложенная в ребенке самой природой и побуждающая его к движению. Действие, активная практическая вовлеченность в процесс – единственная гарантия усвоения ребенком знаний. Любое знание должно стать для него живым действием, сочетаться с двигательным, телесным опытом. При этом усвоение двигательного, телесного опыта довольно длительно: оно охватывает все дошкольное детство.

Задачи реализации Программы

В дошкольном возрасте особое значение имеет формирование правильной осанки и двигательной культуры, общее укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия, формирование правильных изгибов позвоночника и др. Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности обычно приводят к адаптации к физическим нагрузкам и изменениям во всех органах и системах, обеспечивающих энергетическую функцию, адаптации опорно-двигательного аппарата и «рабочих» органов, участвующих в двигательной деятельности. Все перечисленные эффекты дают важные преимущества тренированному человеку, и обеспечивают ему иное, более высокое качество жизни, по сравнению с нетренированным. В дошкольном возрасте одним из важных направлений является создание так называемой школы движений, включающей формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. Запас двигательных действий у детей 3–7-летнего возраста весьма ограничен, что требует развития широкого круга физических способностей на фоне расширения двигательного опыта. Воспитательные задачи связаны с приобретением социально значимых качеств личности дошкольника через реализацию физического и психического потенциала как при выполнении двигательных упражнений в конкретных ситуациях, так и в повседневной жизни. Конкретизация решения каждой задачи должна быть в их смысловом выражении, в содержательной характеристике, в количественных

показателях (объем, интенсивность, периодичность), а также в способах коррекции и управления процессом физического воспитания. В соответствии с целями и общими характеристиками Программы можно сформулировать три группы задач:

1) оздоровительная:

- укрепление здоровья;
- физическое развитие;
- коррекция нарушений физического развития детей;

2) образовательные:

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- дифференцированное воспитание у детей различных физических способностей, обеспечивающих должный уровень общей физической подготовленности;
- формирование умений реализовать свой физический потенциал в различных двигательных ситуациях, обогащающих общий двигательный опыт;
- –приобретение знаний в области своей физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

3) воспитательные:

- формирование осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- содействие гармоничному развитию личности ребенка, включая воспитание духовно-нравственных, эстетических и волевых качеств.

Принципы и подходы использованные в Программе

Программа реализует основные общепедагогические принципы (активности, постепенности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности), а также специальные принципы, отражающие специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннего развития каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств; инициативности, самостоятельности и ответственности;
- личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости

каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы в различных видах деятельности;

- интеграции образовательных областей;
- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- возрастной адекватности и индивидуализации в процессе физического воспитания, то есть учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- непрерывности, обеспечивающий последовательность занятий и преемственность между ними;
- системного чередования нагрузок и отдыха, состоящий в сочетании высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- цикличности, который заключается в повторяющейся последовательности занятий, что позволяет повысить тренированность, улучшить физическую подготовленность ребенка;
- оздоровительной направленности, дающий возможность решать задачи укрепления детского здоровья.

Особенности структуры Программы

Программа включает следующие разделы:

«Знания о физической культуре»;

«Способы двигательной деятельности»;

«Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» посвящен истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. В разделе «Способы физкультурной деятельности» дети знакомятся с возможными движениями человека, осваивают основные жизненно важных умения и навыки. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие дошкольников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Одна из особенностей Программы – модульное распределение материала. Это позволяет в зависимости от погодных условий, материально-технической базы и интересов детей выбрать занятия физической культурой с элементами того или иного вида спорта либо сочетать компоненты представленных модулей.

Возрастные особенности физического развития

Дошкольников

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи

закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки при рождении — 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5–3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4–0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки. Увеличивается на 12–15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

Окружность головы при рождении ребенка примерно 34–35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3–3,5 см в квартал.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2–3 года жизни на 1–1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно

начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте (3–4 года) до 13–15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями.

В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4 летнего до 92,3 г у 6–7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25–30, а в 4–7 лет 22–26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. В предлагаемой Программе они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования (согласно ФГОС ДО):

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбрать себе род занятий, участников по двигательным играм;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных двигательных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время двигательных игр;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и двигательных игр, правила личной гигиены;
- осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;
- осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему; – владеет гимнастическими упражнениями;
- у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

Итогом освоения программы является:

- 1) активизация двигательной активности детей и приведение объема двигательного режима к возрастным нормам;
- 2) развитие эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания преимущественно через игровую деятельность;
- 3) развитие двигательных способностей дошкольников в соответствии с возрастными нормами;
- 4) сформированность интереса к выполнению физических упражнений;
- 5) освоение двигательных умений и упражнений, направленных на формирование правильной осанки, и профилактику плоскостопия.

ФГОС ДО, п. 4.1. При реализации Программы предусмотрена педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития и сформированности двигательных навыков детей. Согласно ФГОС ДО такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их

дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности

по развитию двигательной активности дошкольников

Одна из первоочередных задач, стоящих перед педагогом, – пробудить у детей интерес к занятиям физической культурой, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности, т.к. двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Дошкольный возраст является наиболее важным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. В этом период у детей отмечается повышенная двигательная активность. Поэтому в дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным физическим упражнениям и подвижным играм как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создавать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений и закаливающих процедур. Следует воспитывать у детей интерес к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание должно стать привычным элементом режима дня. В дальнейшем это позволит хорошо подготовиться к учебе в школе.

Формирование знаний о физической культуре

Средняя группа формировать представления о здоровом образе жизни, осанке человека, режиме питания, пользе овощей и фруктов, витаминах, важности для здоровья сна, закаливании, гигиенических процедур, движений. Знакомить с историей физической культуры.

Старшая группа продолжать формировать умение определять свое самочувствие. Формировать представления о пользе гигиенических процедур, движений, закаливания; о правильной осанке.

Подготовительная группа формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе. Формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Совершенствование физической подготовленности

Примерное содержание занятий с детьми 4 –7 лет:

Организующие команды и приемы.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом-марш!», «Стой!»

Модуль 1. Физическое воспитание с элементами легкой атлетики

4 года Ходьба. Обычным шагом по прямой, по кругу, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег. Обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, врассыпную, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Прыжки. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая подвешенный предмет, через линию, шнур, через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Броски. Набрасывание колец на кольцеброс с расстояние 1–1,5 м.

5 лет Ходьба. Свободным широким шагом, ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы, приставным шагом в сторону, мелким и широким шагом змейкой между предметами, ходьба в колонне по двое (в парах), с выполнением заданий, с высоким подниманием колен.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м, на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5–8,5 секунды), боком, приставным шагом.

Прыжки. На месте на двух ногах (10 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 30–40 см прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 см, с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Метание. Малого мяча на дальность, в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) с расстояния 1,5–2 м. Броски. Набивного мяча (0,5 кг) от груди.

6 лет Ходьба. Свободным широким шагом, ходьба на носках, на пятках с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с изменением направления, с выполнением заданий, ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, ходьба в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5–8,5 секунды), боком, приставным шагом.

Прыжки. На двух ногах на месте (по 15–20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места, прямо и боком, через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Метание. Малого мяча на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Броски. Набивного мяча (0,5 кг) от груди, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

7 лет Ходьба. Обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе, в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Обычный, на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, по скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, непрерывный бег в течение 2–3 минут, со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м, на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Прыжки. На двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Метание. В горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель, на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Модуль 2. Физическое воспитание с элементами гимнастики

4 года Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, сед в группировке, перекаты на животе.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по лестнице, положенной на пол, ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см), лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноименным и разноименным способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, танцевальные шаги (приставной, галопа), преодоление полосы препятствий, включающие 3–4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, вис спиной к гимнастической стенке с помощью воспитателя.

Упражнения с предметами. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд), каты мяча по полу в парах, по кругу, пролезание в обруч.

5 лет Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, в седе, перекаты назад-вперед в группировке («качалочка»), стойка на лопатках («березка»).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивные мячи (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук, преодоление полосы препятствий, включающие 3–4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, вис согнув ноги спиной к гимнастической стенке с помощью воспитателя.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Упражнения с предметами. Пролезание через несколько обручей, прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м), бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

6 лет Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, в седе, перекаты в группировке («качалочка»), из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх, перекаты прогнувшись, перекаты боком, согнувшись стойка на лопатках («березка»), мост из положения лежа с помощью воспитателя, кувырок вперед с возвышения на маты с помощью воспитателя.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске

прямо и боком, на носках, ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове, ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, перелезание через несколько предметов подряд, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, поднимание прямых, согнутых ног в висе, преодоление полосы препятствий, включающие 5–6 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево), разновидности передвижений в смешанных упорах.

Упражнения с предметами. Пролезание в обруч разными способами, бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).

7 лет Акробатические упражнения. Перекаты прогнувшись, перекаты вперед-назад в группировке, перекаты боком согнувшись, упор присев, стойка на лопатках («березка»), мост из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием

перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали, преодоление полосы препятствий, включающие 5–6 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, перелезание через препятствие (60–80 см), лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево), разновидности передвижений в смешанных упорах.

Упражнения с предметами. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами, отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Модуль 3. Подвижные игры и элементы спортивных игр

На умственное развитие ребенка дошкольного возраста постоянное влияние оказывают игровая ситуация и действия. Опыт игровых и реальных взаимоотношений ребенка в сюжетно-ролевой игре ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и в зависимости от этого строить свое собственное поведение.

Элементы спортивных игр:

4 года Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, удар ногой по воротам (с расстояния 2–3 м между кеглями), перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 1–1,5 м.

5 лет Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, удар ногой по воротам (с расстояния 3–4 м между кеглями); перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, стоя на коленях, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 1,5 м.

6 лет Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, змейкой (расстояние 8 м), удар ногой по воротам (с расстояния 4–5 м между кеглями), удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега, удар мяча о стену и обратно; перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за

головы, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 2 м.

7 лет Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, змейкой поочередно правой, левой ногой, удар ногой по воротам (с расстояния 5–6 м между кеглями), удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега, ведение мяча с изменением направления, удар мяча о стену и обратно, ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «туннель» – прокатывание мяча между ног, ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; броски мяча двумя руками от груди в парах, в щит высотой 1,5 м с расстояния 1,5–2 м, перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, стоя на коленях, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1,5 м с расстояния 2 м.

Модуль 4. Физическое воспитание с использованием элементов детского фитнеса

4 года Физкультурно-оздоровительное фитнес занятие игровой направленности, по единой сюжетной линии. Выполнение упражнений последовательно по полосе препятствий, основанных на ходьбе (передвижение различными способами, с различными положениями рук и туловища), перешагивания, перелезание, ползание и т. п. В основной части занятий упражнения на развитие координации движений, гибкости, скоростно-силовых способностей, формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы. В занятия включаются элементы танцев, гимнастики, фитбол-гимнастики, игры с предметами, коррекционные упражнения.

5 лет Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности, по единой сюжетной линии с использованием подвижных и элементов спортивных игр. Занятия направленные на развитие координации движений, ритмики, гибкости, скоростно-силовых способностей, согласованности движений: фитбол-гимнастика, танцевальная аэробика, элементы фитнес-йоги, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

6 лет Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности с использованием подвижных и элементов спортивных игр. Спортивные игры по упрощенным правилам. Специализированные занятия: танцевальная аэробика, фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, занятия со скакалкой, фитнес с элементами видов спорта в основной части урока (акробатика,

гимнастика, художественная гимнастика, единоборства, бокс, теннис, чир-спорт и т.п.), фитнес-йога, занятия с элементами пилатеса.

Специализированные занятия на формирование правильной осанки.

7 лет Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности с использованием подвижных и спортивных игр. Спортивные игры по упрощенным правилам. Специализированные занятия: танцевальная аэробика, фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, занятия со скакалкой, фитнес с элементами видов спорта в основной части урока (акробатика, гимнастика, художественная гимнастика, единоборства, бокс, теннис, чир-спорт и т.п.), фитнес-йога, занятия с элементами пилатеса, занятия с отягощениями (гантели, утяжеленные мячи, амортизаторы) на развитие скоростно-силовых способностей, занятия на специализированных тренажерах. Специализированные занятия на формирование правильной осанки.

Взаимодействие с семьями по вопросам организации режима двигательной активности ребёнка

«Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».

В.А. Сухомлинский

Взаимодействие дошкольного учреждения с семьями воспитанников является приоритетным направлением в работе нашего детского сада. А с появлением ФГОС это направление стало особо актуальным. Детский сад, семья, здоровый ребёнок – три понятия, тесно связанные между собой.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. А чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации двигательного режима, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.Родительские собрания

Родительские собрания являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. В нашем саду раз в год одно родительское собрание посвящается здоровью. Мы рассказываем родителям о вопросах организации оздоровительных мероприятий и двигательной активности детей в режиме дня.

2.Консультации.

Консультации могут быть индивидуальные, так и групповые, как по желанию родителя, так и по инициативе инструктора. Мы даём информацию по темам «Режим дня в детском саду и дома», «Влияние семейного воспитания на развитие ребенка», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни в семье», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». Родители получают информацию как в устной форме т.е. ведём индивидуальные беседы с каждым родителем или подгруппой родителей. Также мы вывешиваем консультации в печатном виде в информационном уголке для родителей.

Целью наших консультаций является желание коллектива улучшить физическое, психическое, эмоциональное здоровье ребёнка, сделать его пребывание в детском саду максимально комфортным.

3.Наглядные уголки для родителей, стенды, папки-передвижки.

На информационных стендах групп и в холле детского сада работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления детей, такие как «Растим детей здоровыми», «Здоровье без лекарств», «Помоги ребёнку быть здоровым!», «Здоровая семья», «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» и т.д., предлагаются комплексы для профилактики плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

4.РПС

В группах совместными усилиями с родителями созданы центры физической культуры, где есть спортивный инвентарь: стандартный, нестандартный. В детском саду – физкультурный зал со спортивным оборудованием, на территории - спортплощадка. В процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре дети обучаются разным видам упражнений, развивают физические качества – ловкость, силу, гибкость, быстроту, выносливость

В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки. Новый прием в нашей работе с семьей – привлечение родителей и детей к изготовлению атрибутов своими руками. Это сближает взрослых и детей, воспитывает у детей бережное отношение к изготовленному оборудованию.

В результате работы родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома. Так же они знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

На участке руками родителей изготовлена дорожка здоровья. Хождение по дорожке здоровья способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

В нашем ДООУ проходят праздники, совместные физкультурные досуги, дни здоровья, как с детьми, так и с родителями, так и с педагогами.

Они - позволяют нам приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Адашкявичане, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду книга для воспитателей детского сада / Э.Й. Адашкявичане. – М.: Просвещение, 2002. – 158 с.
2. Алексеева, Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ/ Л.М. Алексеева – Ростов-на-Дону М «Феникс» 2005. – 217 с.
3. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст]/А.В. Запорожца, В.В.Давыдова. – М.: Просвещение, 2008. – 445 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для педагогических институтов и училищ / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение» - 2 изд. – 2005. – 344 с.
5. Бернштейн, Н.А. Ловкость и ее развитие / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.
6. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений, и физиология активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина. – 2009. – 349 с.
7. Богина, Т.Л. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Т.Л. Богина, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева – М. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
8. Быкова, А.И. Развитие движений у детей /А.И. Быкова, Т.И. Осокина. - М., 2000. – 124 с.
9. Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
10. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 2005. – 127 с.
11. Развитие через движение: Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3–7 лет: метод. пособие / О.Б. Сокоиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022
12. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.

Материально-техническое оснащение

Программы

Во ФГОС ДО определены требования к развивающей предметно-пространственной среде (РППС). РППС охватывает не только помещение группы, но и организации в целом, в том числе территории, ФГОС ДО, п. 3.3. прилегающей к ДОО. В ней должны быть обеспечены условия для общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Кроме того, РППС должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Таким образом, ФГОС ДО определяет РППС как часть образовательной среды, представленную специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Эффективность реализации Программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением, в состав которого входят:

- 1) навесная перекладина, устанавливаемая на пролетах гимнастической стенки – 6 шт.;
- 2) ковровое покрытие – 1 шт.;
- 3) шведская стенка – 5 шт.;
- 4) маты разных размеров – 3 шт.;
- 5) скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- 6) гимнастические наклонные доски – 4 шт.;
- 7) мячи малые (d 6 см) – 15 шт., мячи резиновые – 15 шт.;
- 8) скакалки гимнастические – 30 шт.;
- 9) скакалки длинные гимнастические – 2 шт.;
- 10) обручи (d 100 см) – 15 шт.;
- 11) зеркало настенное 12 х 2 м – 1 шт.;
- 12) музыкальный центр – 1 шт.;
- 13) мячи набивные (0,5 кг., 1 кг.) – 5 шт.;

- 14) кольцоброс – 2 шт.;
- 15) конусы (h 40 см) – 10 шт.;
- 16) разноцветные кубики – 30 шт.;
- 17) куб «большой» (70x80x40) – 1 шт.;
- 18) куб «маленький» (70x50x30) – 1 шт.;
- 19) фитбол для детей (диаметр 45 см) – 6 шт.;
- 20) фитбол (диаметр 65 см) – 1 шт.;
- 21) кегли – 20 шт.

Планирование процесса развития двигательной активности

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для сохранения здорового физического состояния и психики ребёнка в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Правильно организованный двигательный режим - это как раз то, о чем точно сказал Семашко «Физкультура - 24 часа в сутки!»

Двигательный режим по ФГОС - это рациональное сочетание различных видов и форм двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко видны все движения детей в течение дня. В литературе встречаются термины «достаточный двигательный режим», «нормальный», «повышенный». Все эти термины ориентируют педагогических работников на организацию оптимальной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях. Однако это одностороннее освещение сущности двигательного режима. Назначение его не только в удовлетворении потребности детей в движении. Не менее важна его роль в формировании целостной личности, её интеллектуального потенциала, работоспособности и целенаправленности.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до и после завтрака, перед непосредственно образовательной деятельностью, особенно если она предназначена для интеллектуальной работы и требует от детей стационарной нагрузки. Хорошо себя зарекомендовали мероприятия, проводимые на улице с элементами

образовательной деятельности. Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам сразу после дневного сна. В это время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для этого.

К организованным формам двигательной активности относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия и др.);
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады и др.);
- домашние задания по физкультуре;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- секционно-кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Главная цель правильной организации двигательного режима - всестороннее физическое развитие детей, удовлетворение естественной потребности детей в движении, улучшение их здоровья, обучение детей двигательными умениями, навыками и элементарным знаниям по физической культуре, создание условий для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности в систематических физических упражнениях.

Если ребенок находится в состоянии психологического комфорта, то проявляет непритворный интерес к различным видам деятельности, творческий потенциал ребенка резко возрастает и его заинтересованность охватывает всё большее количество объектов, процессов и действий.

Продолжительность и количество занятий физической культурой детей 4–7 лет

Возраст – 4-7 лет

Количество занятий в неделю - 3

Продолжительность занятия – 20-30 минут

При реализации Программы важно учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Безопасность зависит от таких факторов, как:

- правильный выбор упражнений;

- широкое применение системы подготовительных и подводящих упражнений;
- соблюдение принципа сопряженной тренировки – опережающее развитие физических качеств,
- необходимых для формирования тех или иных двигательных навыков и умений;
- оказание помощи и страховки;
- правильная, продуманная организация занятий;
- соблюдение гигиенических требований к проведению занятий; по результатам медицинских осмотров и тестирования знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- исправное оборудование.

ДОО формируют учебно-тренировочные группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям.

Список использованной и рекомендуемой

литературы

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период с 2006 по 2026 г. / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С.2–6.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 23.
3. Борисова, В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. – Тула: ТГПУ, 2011. – 84 с.
4. Губа, В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: учебно-метод. пособие / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 87 с.
5. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб.пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Соллогуб. – Калининград: КГУ, 1997. – 71 с.
6. Лагутин, А.Б. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4–7 лет / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, Е.С. Игонова. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2016. – 146 с.
7. Лескова, Г.П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – №10. – С. 35–43.
8. Лисицкая, Т.С. Физическое развитие дошкольников: учебно-метод. пособие для подготовки к школе / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. – М.: АСТ: Астрель, 2014. – 94 с. – (Планета знаний. Предшкольная
9. пора).
10. Мартынова, Е.А. Физическая культура: планирование работы по освоению образовательной области детьми 2–7 лет по программе «Детство» / авт.-сост. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград: Учитель, 2013. – 302 с.
11. Соковиков, О.Б. Комплексная программа «Маугли» в многолетней оздоровительной подготовке детей 4–7 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, О.Н. Назарова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №3. – С. 14–16.
12. Соковиков, О.Б. Оптимизация физических нагрузок детей дошкольного возраста / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, О.Н. Назарова, А.В. Петров

// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №4. – С. 71–73.

13. Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / под общ. ред. О.Б. Соковинова, Л.А. Новиковой, О.Н. Назаровой, А.В. Петрова. – М.: Спортивная книга, 2021. – 193 с.
14. Физическое и нервно-психическое развитие детей раннего возраста: учебно-метод. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / сост. Н.Ю. Крючкова, Е.А. Филиппова, И.В. Писарева, В.Д. Краля. – Омск: БУ ДПО ОО ЦПК РЗ, 2017. – 48 с.
15. Физическое развитие ребенка: учебно-метод. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / сост. Р.А. Файзуллина, Е.А. Самороднова, А.М. Закирова, З.Я. Сулейманова. – Казань: КГМУ, 2011. – 65 с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.